

M. Fauzi Rachman

# Ibadah Ibadah saat **HAIID**

**BEST  
SELLER**

**Ketika Haid  
Tak Jadi Halangan  
untuk Meraih Pahala**

Edisi baru dari buku *Haid Menghalangi Ibadah? No Way!*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ibadah-Ibadah Saat Haid:

Ketika Haid Tak Jadi Halangan untuk Meraih Pahala

© M. Fauzi Rachman, 2010

Penyunting: Yadi Saeful Hidayat

Proofreader: Muhammad Abdurrahman

Hak cipta dilindungi undang-undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh Penerbit Mizania pada September 2010

PT Mizan Pustaka

Anggota IKAPI

Jln. Cinambo No. 135 (Cisaranten Wetan),

Ujungberung, Bandung 40294

Telp. (022) 7834310 - Faks. (022) 7834311

e-mail: [mizania@mizan.com](mailto:mizania@mizan.com)

<http://www.mizan.com>

Desain sampul: A.M. Wantoro

ISBN 978-602-8236-69-0

Didigitalisasi dan didistribusikan oleh:



Gedung Ratu Prabu I Lantai 6

Jln. T.B. Simatupang Kav. 20,

Jakarta 12560 - Indonesia

Phone: +62-21-78842005

Fax.: +62-21-78842009

website: [www.mizan.com](http://www.mizan.com)

e-mail: [mizandigitalpublishing@mizan.com](mailto:mizandigitalpublishing@mizan.com)

gtalk: [mizandigitalpublishing](#)

y!m: [mizandigitalpublishing](#)

twitter: [@mizandigital](#)

facebook: [mizan digital publishing](#)

# **Isi Buku**

Pengantar

**Bab 1 Memahami Haid dan Permasalahannya  
Larangan bagi Perempuan Haid**

**Bab 2 Meraih Pahala Ibadah Saat Haid  
Makna Ibadah  
Ibadah Mahdhah  
Ibadah Hati**

**Beberapa Amalan Penyempurna Ibadah Hati**

**Bab 3 Ibadah Muamalah bagi Perempuan Haid**

Penutup

Kepustakaan

Indeks

Tentang Penulis

# Pengantar

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah Swt. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada para nabi dan rasul, terutama kepada Rasul dan Nabi terakhir, Muhammad Saw., yang bertugas memperkenalkan Allah Swt. kepada umat manusia sesuai dengan kemampuannya.

Ketika penulis mendapatkan tawaran dari Penerbit Mizania untuk menulis buku tentang ibadah bagi perempuan haid, terlintas di benak penulis sebuah amanah yang cukup berat, mengingat penulis sendiri tidak pernah mengalami haid, juga karena kata "ibadah" mencakup banyak hal. Namun, akhirnya, penulis menerima tawaran tersebut setelah membaca Al-Quran. Hal ini karena nikmat membaca Al-Quran serta ketenangan batin yang dihasilkannya, mengingatkan kembali tentang tawaran tersebut. Setiap kali lidah membaca ayat yang sedemikian indah, baik susunan maupun nadanya, atau setiap kali nalar menampilkan keistimewaan Al-Quran, setiap itu pula nalar dan hati bersepakat mendorong penulis untuk segera menyelesaikan tulisan tersebut. Bukankah selama ini seorang perempuan selalu berpendapat bahwa ketika haid, ia "libur" dari berbagai ibadah?

Kedudukan perempuan dalam Islam sangatlah mulia. Islam menghargai persamaan kedudukan laki-laki dan perempuan, antara lain dalam Surah Al-Isra' (17): 70, *Sesungguhnya, Kami telah memuliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan (untuk memudahkan mereka mencari kehidupan). Kami beri mereka rezeki yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang Kami ciptakan.* Tentu, frasa "anak-anak Adam" mencakup laki-laki dan perempuan.

Selama ini banyak persepsi keliru yang berkembang, bahwa seorang perempuan yang tengah haid tidak boleh beribadah sama sekali. Alhasil, banyak perempuan yang merasa bebas dengan keadaan tersebut.

Haid adalah proses alami yang diberikan oleh Allah. Karena itu,

tidak mungkin seorang perempuan yang tengah haid tidak mendapatkan bagian untuk mendapatkan pahala. Memang benar, perempuan yang tengah haid terlarang mengerjakan shalat, puasa, dan membaca Al-Quran. Namun, perlu diingat bahwa pengertian ibadah sangat luas dan dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid sekalipun, dengan catatan semua itu dilakukan dengan niat mengharap ridha Allah Swt. Dalam konteks ini, Tuhan menegaskan bahwa, *Sesungguhnya Aku (Allah) tidak menyia-nyiakan amal orang-orang yang beramal di antara kamu, baik lelaki maupun perempuan ... (QS Ali `Imran [3]: 195).*

Perhatikan, kata *`amal* dalam ayat tersebut berbentuk umum. Hal ini bermakna bahwa amal apa pun akan di terima oleh Allah. Jika seseorang mengerjakan amal baik, ia akan mendapatkan pahala, dan sebaliknya, jika mengerjakan amal buruk, dosa juga akan ia dapat. Demikian pula, bentuk umum tersebut menyiratkan bahwa dalam situasi, kondisi, dan keadaan apapun, seseorang dapat beramal. Karena itu, bagi seorang wanita yang tengah haid, masih terbuka lebar segala bentuk ibadah.

Penulis mengucapkan terima kasih, yang pertama dan utama, kepada Penerbit Mizania, khususnya Kang Yadi yang banyak memberikan masukan. Selanjutnya, penulis juga merasa perlu menyampaikan bahwa penulis tidak pernah mengalami haid. Namun, untuk mengetahui masalah tersebut, penulis sering berkonsultasi dengan dua orang perempuan yang telah banyak membantu proses penulisan naskah ini: Ibunda serta sahabat penulis, Mbak Palsapah Aeni, (*thanks, that was truly a valuable piece of information*).

Akhirnya, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam naskah ini, penulis hanya berharap semoga Allah mencukupkan itu semua.

Jakarta, 4 Agustus 2008

**M. Fauzi Rachman**

# Bab 1

## Memahami Haid dan Permasalahannya

Menurut penelitian, kebanyakan perempuan mendapatkan haid pertama antara usia 10 sampai 15 tahun. Haid adalah aliran cairan darah dari rahim (sebuah organ tubuh tempat janin dibesarkan). Perempuan yang sudah matang usianya untuk mengandung anak, mengalami haid setiap bulan. Bahkan, kata "menstruasi" itu sendiri berasal dari kata *mensis*, yang berarti bulan dalam bahasa Latin.

Haid memainkan peranan penting dalam perkembangbiakan manusia. Rahim menyiapkan diri untuk mendapatkan kehamilan dengan jalan menebalkan saluran dalamnya, yang dinamakan endometrium. Sekali dalam sebulan, sel telur dilepaskan dari salah satu indung telur, organ kecil yang berada pada kedua sisi rahim. Sel telur tersebut, yang di namakan ovum, menuruni tuba fallopi menuju rahim. Jika sel telur tersebut dibuahi oleh sel sperma, ia akan tinggal pada saluran bagian dalam rahim. Di sanalah janin berkembang.

Jika sel telur tidak dibuahi, lapisan rahim akan berpisah dari dinding rahim dan mulai luruh serta akan di keluarkan melalui vagina. Keluarnya darah dan selaput lendir rahim melalui saluran terbuka yang berada di belakang saluran urine inilah yang biasa disebut haid. Masa normal haid berlangsung antara tiga sampai tujuh hari. Jumlah total darah yang hilang biasanya kurang dari 30 mili liter. Kemudian, setelah masa haid, lapisan rahim mulai menebal kembali.

Siklus ini dikontrol oleh hormon yang diproduksi oleh indung telur dan kelenjar pituitari. Haid biasanya berulang setiap 28 hari, tetapi terkadang antara 21 sampai 40 hari. Pada tahun-tahun pertama masa haid, umumnya terjadi periode yang tidak teratur.

Haid dimulai sekitar 2 tahun setelah munculnya beberapa tanda yang menunjukkan pertumbuhan seorang perempuan, seperti pertumbuhan awal buah dada. Perempuan yang kurus sering mendapatkan haid lebih lambat daripada perempuan lainnya. Haid



terhenti ketika seorang perempuan mencapai usia 50 tahun. Masa ini disebut menopause. Haid juga terhenti sementara selama masa kehamilan.

Haid yang teratur merupakan tanda bagusnya kesehatan. Namun, perempuan yang sehat sekalipun dapat kehilangan masa haid. Kehilangan masa haid dapat menjadi tanda kehamilan, atau tanda gangguan kesehatan. Seorang perempuan yang kehilangan masa haid semestinya berkonsultasi kepada dokter.

Beberapa perempuan sering merasakan sakit kram pada bagian perut sebelah bawah pada hari pertama atau kedua masa haidnya. Kram ini disebabkan oleh kontrak si rahim yang berasal dari otot yang kuat. Beberapa hari sebelum masa haid, beberapa perempuan biasanya mengalami gejala yang tidak menyenangkan yang berbeda-beda, seperti kelelahan, menjadi lebih sensitif, sakit pada payudara, dan perut kembung. Gejala-gejala tersebut dinamakan premenstruasi syndrome. Gejala tersebut lebih umum terjadi pada perempuan yang cukup tua daripada gadis remaja. Para dokter tidak sepakat akan penyebabnya. Jika gejalanya sangat parah, ada beberapa pengobatan yang dapat di coba. Demikian tulis Dr. Jean Pascoe, M.D. dari Brown University.

# Larangan bagi Perempuan Haid Dalam

Islam, perempuan yang haid sama dengan orang yang junub mengenai hal-hal yang terlarang dilakukannya. Di antaranya adalah:

## 1. Shalat

Dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. bersabda, "*Bukankah ketika perempuan haid itu tidak shalat dan tidak pula puasa?*" (HR Al-Bukhari).

## 2. Puasa

Perempuan haid tidak boleh berpuasa, dan jika mereka berpuasa, puasanya tidak sah atau batal. Mereka wajib mengqadha' puasa bulan Ramadhan selama hari-hari haid tersebut. Berbeda dengan shalat yang tidak wajib diqadha' dengan maksud menghindari kesulitan, karena shalat itu berulang-ulang dan tidak demikian halnya dengan puasa. Hal itu berpedoman pada hadis Abu Sa'id Al-Khudri r.a. Ia berkata, "Rasulullah Saw. pergi ke tempat shalat pada waktu Hari Raya Adha dan Fitri, dan melewati kaum perempuan. Lalu beliau bersabda, '*Wahai golongan perempuan, bersedekahlah kalian, karena aku lihat kalianlah penduduk yang terbanyak dari neraka!*' Mereka bertanya, 'Mengapa, wahai Rasulullah?' Nabi menjawab, '*Kalian banyak mengutuk dan ingkar kepada suami! Tak seorang pun yang aku lihat lemah akal dan kurang agama yang dapat memengaruhi akal laki-laki yang kuat, melebihi kalian!*' 'Di mana letak kekurangan akal dan agama kami, ya Rasulullah?' Beliau menjawab, '*Bukankah kesaksian perempuan nilainya separuh dari kesaksian laki-laki?*' 'Betul,' ujar mereka. 'Nah, itu disebabkan kurangnya akal mereka! Dan bukankah bila haid, mereka tidak shalat dan tidak berpuasa?' 'Benar,' ujar mereka pula. 'Nah, di sanalah letak kurangnya agama mereka!'" (HR Al-Bukhari dan Muslim).

Mu'adzah berkata, "Saya pernah bertanya kepada Aisyah r.a., 'Mengapa orang haid mengqadha' puasa dan tidak mengqadha' shalat?' Ia menjawab, 'Hal itu kami alami pada masa Rasulullah Saw., maka kami diperintahkan untuk mengqadha' puasa dan tidak di perintahkan untuk

mengqadha' shalat'" (HR Al-Jama`ah).

Jika kita merenungi hadis ini dengan baik, sebenarnya apa yang dinyatakan oleh Rasulullah Saw. tersebut merupakan ungkapan kasih sayang Allah kepada perempuan. Allah tidak mewajibkan untuk meng-qadha' shalat karena shalat dilakukan berulang-ulang sebanyak lima kali dalam sehari. Begitu juga dengan haid yang terus-menerus terjadi setiap bulan pada diri perempuan: jika shalat itu harus di qadha', tentu hal ini akan menimbulkan kesulitan yang besar. Adapun puasa Ramadhan, disebabkan kewajiban itu hanya sekali dalam setahun, maka kewajiban itu tidak berlaku saat haid, dan hal ini pun merupakan ungkapan kasih sayang Allah kepada perempuan. Allah Swt. memerintahkan kepada perempuan untuk meng-qadha' puasa yang telah ia tinggalkan agar tercapai kemaslahatan syariat bagi perempuan tersebut.

Ada catatan kecil namun penting mengenai masalah meng-qadha' shalat bagi perempuan haid.

Menurut Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin dalam Majmu` Al-Fatawa-nya, seorang perempuan apabila keluar darah haid setelah masuk waktu shalat, misalnya, bila keluar darah haid saat masuk waktu zuhur, sementara ia belum mengerjakan shalat Zuhur, setelah suci, ia harus meng-qadha' shalat Zuhur yang belum dikerjakan saat ia masih suci.

Hal ini berdasarkan firman Allah Swt., Sesungguhnya, shalat bagi kaum mukmin itu adalah kewajiban yang telah ditentukan waktunya (QS Al-Nisa' [4]: 103). Sedangkan shalat-shalat berikutnya--sebagaimana telah disinggung di awal--yang ditinggalkan saat haid, tentu saja tidak perlu di-qadha' berdasarkan hadis Nabi Saw., "Bukankah jika perempuan haid, ia tidak shalat dan tidak puasa?" (HR Al-Bukhari).

Adapun jika ia telah suci saat waktu shalat tinggal tersisa satu rakaat atau lebih, ia harus melaksanakan shalat tersebut. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah Saw., "Barang siapa mendapat satu rakaat shalat Asar sebelum matahari terbenam, maka ia telah mendapat waktu shalat Asar" (HR Muslim).

Oleh karena itu, apabila seorang perempuan telah suci pada waktu asar sebelum matahari terbenam atau waktu subuh sebelum matahari terbit, dengan jarak waktu satu rakaat, ia harus shalat Asar atau pun shalat

Subuh dalam rentang waktu yang tersisa tersebut.

### 3. Thawaf

Ibn Abbas r.a. meriwayatkan bahwa Nabi Saw. bersabda, "Thawaf itu sama dengan salat, kecuali bahwa di dalamnya Allah menghalalkan untuk berbicara. Maka, siapa yang berbicara, hendaklah yang dibicarakannya itu yang baik-baik saja!" (HR Al-Tirmidzi, Al-Daraquthni. Disahkan oleh Al-Hakim, Ibn Sikkin, dan Ibn Khuzaimah).

Aisyah r.a. berkata, "Ketika kami telah tiba di Desa Sarif (terletak antara Makkah dan Madinah), aku mengalami haid. Maka, Nabi Saw. bersabda kepadaku, 'Lakukanlah apa yang dilakukan oleh orang yang berhaji, tetapi jangan melakukan thawaf di Ka`bah sebelum kamu suci'" (HR Al-Bukhari).

### 4. I`tikaf

(Berdiam Diri di Masjid) Berkenaan dengan perempuan haid masuk masjid, para ulama berbeda pendapat dalam menyikapinya. Imam Malik dan pengikutnya tidak memberi peluang sedikitpun bagi mereka untuk memasukinya. Imam AlSyafi`i dan sekian banyak ulama lain hanya membolehkan perempuan haid untuk sekadar berlalu, bukan menetap.

Sementara itu, Imam Daud AlZhahiri membolehkannya. Mereka beralasan dari pemahaman mereka atas firman Allah dalam Surah Al-Nisa' (4): 43, serta penilaian mereka terhadap beberapa hadis Nabi Saw.

Surah Al-Nisa' (4): 43 tersebut jika diterjemahkan secara harfiah adalah, Wahai orang-orang yang beriman, janganlah mendekati shalat dalam keadaan mabuk sampai kamu dapat menyadari apa yang kamu ucapkan. Tidak juga junub, kecuali sekadar berlalu saja .... Ada ulama yang menyisipkan kata "tempat" antara kata "mendekati" dan kata "shalat". Menurut mereka, ayat tersebut berarti, "Jangan mendekati tempat shalat, kecuali sekadar berlalu, dan seterusnya."

Ada juga yang tidak menyisipkan kata apapun dan me mahami kata berlalu dalam arti "orang musafir yang tidak mendapatkan air". Dengan demikian, orang junub dalam keadaan musafir boleh bertayamum untuk

shalat. Ayat ini bagi mereka tidak dapat dijadikan alasan untuk melarang seorang pun yang junub berada di dalam masjid. Imam Ahmad berpendapat bahwa orang yang junub boleh duduk di dalam masjid setelah ia berwudhu. Ini tentu untuk sekadar duduk, bukan shalat.

Sebagaimana bisa Anda lihat, Surah An Nisa' (4): 43 berbicara tentang orang yang junub, yakni yang tidak suci akibat berhubungan seks atau keluar sperma, sedangkan yang haid tidak termasuk di dalam pengertian tersebut. Namun, sebagian ulama berpendapat bahwa haid lebih berat daripada junub, sehingga kalau orang yang junub saja telah dilarang, apalagi yang haid. Pendapat ini juga di kuatkan oleh beberapa hadis Nabi Saw., seperti yang diriwayatkan oleh Ibn Majah melalui Ummu Salamah bahwa Nabi Saw. bersabda dengan suara keras, "Masjid tidak dibenarkan (untuk dikunjungi) oleh yang haid atau junub."

Berkaitan dengan boleh tidaknya perempuan yang sedang haid masuk masjid, ditekankan bahwa penghormatan pada masjid menuntut kita melaksanakan tuntunan tersebut. Namun, jika ada kebutuhan yang amat mendesak, agaknya berdiam diri di teras masjid dapat dibenarkan. Pandangan ini, yaitu "kebutuhan mendesak tersebut", sekaligus dikuatkan oleh pandangan sebagian ulama yang membolehkan perempuan haid masuk masjid. Di samping itu, ada ulama yang memahami larangan ini hanya berlaku khusus untuk Masjidil Haram dan Masjid Nabawi. Bahkan, Imam Al Syaukani berkata, "Larangan ini disebabkan oleh kekhawatiran terjadinya sesuatu (terhadap kebersihan masjid) dari yang haid. Pendapat tersebut dianut oleh Zaid ibn Tsabit."

Dan tentunya, bila tidak ada lagi kekhawatiran, dalam pandangan Zaid ibn Tsabit, perempuan yang haid dapat ditoleransi untuk sekadar duduk di serambi masjid.

## **5. Jima` (Sanggama)**

Hal ini diharamkan berdasarkan ijma` (kesepakatan) kaum Muslim, dengan dalil-dalil dari Al-Quran dan Sunnah. Tidak halal seorang suami mencampuri istrinya yang sedang dalam keadaan haid berdasarkan hadis Anas r.a., "Bahwa orang-orang Yahudi bila ada perempuan mereka yang haid, mereka tidak mengajak ia makan bersama dan tidak pula mereka campuri. Hal itu ditanyakan oleh sahabat kepada Nabi Saw., maka Allah Swt. pun menurunkan ayat, Mereka bertanya kepadamu tentang haid.

Katakanlah, 'Haid itu adalah kotoran.' Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan pada waktu haid, dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya, Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri (QS Al-Baqarah [2]: 222). Lalu, Rasulullah Saw. bersabda, 'Perbuatlah segala sesuatu, kecuali sanggama!'" (HR AlJama`ah, kecuali Al Bukhari).

Ungkapan "haid itu adalah kotoran" merupakan suatu hukum. Anda tidak dapat memperdebatkan masalah tersebut. Meskipun dokter memberikan berbagai tafsiran dan argumen, kita akan mengatakan kepada mereka, "Tidak." Sebab, Sang Maha Pencipta telah berfirman, "Haid itu adalah kotoran."

al-mahidh biasanya disebutkan untuk darah, tempat haid, dan waktu haid. Firman Allah Swt., "Haid adalah kotoran," telah membuat jiwa kita siap untuk menerima hukum dalam permasalahan ini. dengan demikian, jiwa kita akan berhati-hati untuk menerima hukum yang turun berhubungan dengan kotoran ini dengan penuh perhatian. Selanjutnya, kita pun akan menerima hukum yang melarang untuk menggauli istri saat haid setelah adanya penjelasan tentang hakikat dari larangan tersebut.

Allah Swt. menghendaki bahwa haid adalah hal alami yang merupakan keharusan dari kehidupan seorang perempuan dan proses keturunan. Oleh karena itu, Allah menyuruh laki-laki untuk menjauhi perempuan saat dia haid karena haid akan menyulitkan mereka. Namun, muncul pertanyaan, haid itu menyulitkan laki laki ataukah perempuan? Sebenarnya menyulitkan keduanya. Ayat tersebut (QS Al-Baqarah [2]: 222) bersifat umum, tidak dibatasi maksudnya. Yang menunjukkan bahwa haid menyulitkan laki-laki dan perempuan adalah bahwa haid memberikan kotoran pada tempat hubungan suami istri, yang kemungkinan besar akan menimbulkan penyakit bila kuman mengenai alat kelamin dari keduanya.

Allah Swt. telah menciptakan rahim perempuan dan sel-sel telur yang terbatas dalam indung telurnya. Ketika indung telur mengeluarkan sel telur, mungkin saja tidak terjadi pembuahan. Dinding rahim yang terdiri dari gumpalan-gumpalan darah hormon yang menahan dinding rahim tersebut akan berkurang. Ketika persentase hormon tersebut berkurang dari semestinya, terjadilah haid.

Haid adalah darah yang terdiri dari sel-sel yang sudah mati. Saat haid, rahim dan bibir rahim dalam kondisi sangat sensitif terhadap timbulnya kuman-kuman yang sangat membahayakan bagi laki-laki maupun perempuan, dan bisa menimbulkan infeksi bagi laki-laki maupun perempuan kalau terjadi hubungan suami istri. Selain itu, haid juga memeras fisik dan tenaga perempuan. Kondisi ini menyebabkan perempuan dalam keletihan yang luar biasa. Oleh karena itu, laki-laki tidak boleh membebani perempuan dengan sesuatu yang mereka tidak mampu melakukannya. Dalilnya adalah keringanan yang diberikan oleh Allah Swt. kepada perempuan untuk berbuka puasa saat haid dan tidak diperbolehkankannya shalat pada saat itu.

Ada juga yang berpendapat bahwa maksud dari al-mahidh adalah tempat haid. Karena itu, perbuatan yang diharamkan yaitu melakukan hubungan seksual, sedangkan anggota tubuh yang berada di atas pusar diperbolehkan. Maksud firman Allah, Dan janganlah kamu mendekati mereka, adalah janganlah kamu mendekati tempat yang dari sana mendatangkan kotoran, yaitu dari tempat keluarnya darah haid. Akan tetapi, Allah memberikan batasan dengan firman-Nya, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu.

Kata yathhurna berasal dari kata thahur yang bermakna suci. Ketika menghayati maksud firman Allah, faidza tathahharna (maka apabila mereka telah menyucikan diri), di sana tidak dikatakan fa idza thahharna (maka apabila mereka suci). Dengan demikian, adakah perbedaan antara thahhara dan tathahhara?

Kata thahhara bermakna berhentinya haid, sedangkan kata tathahhara bermakna bersuci dari haid. Oleh karena itu, timbullah perbedaan pendapat di antara para ulama. Apakah ketika haidnya berhenti, lantas seorang suami boleh menggauli istrinya, ataukah harus menunggu hingga sang istri melaksanakan mandi bersuci dari haid?

Untuk keluar dari perbedaan pendapat tersebut, kita katakan bahwa maksud kata tathahharna pada ayat tersebut adalah perempuan-perempuan tersebut mandi, maka mereka tidak boleh digauli sebelum melakukan mandi junub. Demikian penjelasan Syaikh Mutawalli Al-Sya`rawi.

Meski diharamkan melakukan persetubuhan (sanggama), suami dibolehkan bersenang-senang dengan istri pada bagian pusar ke atas selain kemaluan. Mu`adz ibn Jabal r.a. bertanya kepada Nabi Saw. tentang apa yang diharamkan bagi seorang laki-laki terhadap istrinya yang sedang haid. Beliau menjawab, "Apa yang ada di atas kain" (HR Abu Daud).

Istri-istri Nabi Saw. meriwayatkan, "Apabila Nabi Saw. menginginkan sesuatu dari istrinya yang sedang haid, ditutupkannya sesuatu pada kemaluan istrinya itu" (HR Abu Daud).

Masruq ibn Ajda` berkata, "Saya pernah bertanya kepada Aisyah, `Apakah yang boleh dilakukan laki-laki dari istrinya bila ia haid?' Aisyah menjawab, `Segala apapun, kecuali kemaluan (bersanggama).'" --HR Al-Bukhari

## **6. Talak (Cerai)**

Seorang suami tidak diperbolehkan menjatuhkan talak ketika istrinya sedang haid. Hal ini dimaksudkan agar suami menunggu masa iddah (masa tunggu) setelah istrinya suci dari haid. Ibn Umar menceraikan istrinya ketika sedang haid pada zaman Rasulullah Saw. Lalu Umar menanyakan hal itu kepada Rasulullah Saw. dan beliau bersabda, "Perintahkan agar ia kembali kepada istrinya, kemudian menahannya hingga masa suci, lalu masa haid dan suci lagi. Setelah itu, bila ia menghendaki, ia boleh menahannya terus menjadi istrinya atau menceraikannya sebelum bersetubuh dengannya. Itu adalah masa iddah yang diperintahkan oleh Allah untuk menceraikan istrinya" (HR Al-Bukhari dan Muslim).

## **7. Menyentuh Al-Quran**

Para ulama berbeda pendapat mengenai masalah ini, ada yang membolehkan, ada juga yang melarang. Semua itu berawal dari firman Allah Swt. yang menyatakan, Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan (QS Al-Waqi`ah [56]: 79). Perbedaan pendapat di kalangan para ulama ini lahir disebabkan adanya berbagai kemungkinan arti bagi kosakata yang di gunakan ayat tersebut.



Misalnya, kata *yamassuhu*, apakah dalam pengertian hakiki (sebenarnya) atau majasi (kiasan). Kalau yang dimaksud adalah makna hakiki, ia berarti "menyentuh atau memegang". Sedangkan, kalau yang dimaksud adalah majasi, artinya, antara lain, "memahami dengan baik maksudnya, memperoleh berkahnya, atau merasakan kelezatannya".

Selain itu, diperselisihkan pula objek (benda) *yamassuhu*, apakah Al-Quran, ataukah apa yang disebut sebelum ayat ini, yaitu Al-Lauh Al-Mahfuzh? Dari pandangan-pandangan ini, lahir lagi perbedaan pendapat tentang arti *al-muthahharun* (yang disucikan), apakah yang dimaksud itu adalah manusia atau malaikat?

Mayoritas ulama berpendapat bahwa objek *yamassuhu* adalah Al-Quran, sedangkan maksud *al-muthahharun* adalah "manusia yang suci". Kalau kata *yamassuhu* diartikan "memahami secara baik maksud Al-Quran", *al-muthahharun* adalah Rasulullah Saw. dan manusia manusia suci pilihan Allah. Sedangkan bila *yamassuhu* dipahami dalam arti "menyentuh atau memegang", *al-muthahharun* bisa diartikan sebagai: (1) orang yang suci dari syirik; (2) orang yang suci dari hadas besar (seperti haid dan nifas); atau (3) orang yang suci dari hadas kecil (dalam keadaan memiliki wudhu).

Pendapat pertama dianut oleh Daud ibn Ali. Menurutnya, dibolehkan memegang mushaf Al-Quran walaupun dalam keadaan tidak berwudhu atau sedang dalam keadaan haid dan nifas, baik Muslim, Yahudi, mau pun Nasrani. Pendapat kedua--menurut satu riwayat--dianut oleh Imam Abu Hanifah. Pendapat ini membolehkan seorang Muslim yang tidak berwudhu untuk memegang Al-Quran. Pendapat ketiga dianut oleh mayoritas ulama, antara lain Imam Malik dan Imam Al Syafi'i. Alasan mereka bukan hanya penafsiran ayat tadi (QS Al-Waqi'ah [56]: 79), melainkan juga beberapa hadis Nabi Saw.

Perlu diinggat bahwa pendapat mayoritas ulama jauh lebih baik, yaitu mengharuskan seorang perempuan yang tengah haid untuk tetap menghormati mushaf Al-Quran. Al-Quran semestinya memang tidak dipegang secara langsung, karena hal ini dapat menunjukkan sikap penghormatan terhadap Kitab Suci tersebut. Tujuan dari semua pendapat yang dikemukakan tadi adalah memberi penghormatan terhadap Kitab Suci Al-Quran, sehingga selama penghormatan telah terpenuhi, maka syarat utama telah terpenuhi pula.

## 8. Membaca Al-Quran

Menurut mayoritas ulama, diharamkan bagi orang yang junub dan perempuan yang sedang haid membaca ayat-ayat Al-Quran. Hal ini berdasarkan hadis Ali ibn Abi Thalib r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Tidak satu pun yang menghalanginya dari Al-Quran, kecuali keadaan junub" (HR Al-Tirmidzi, Al-Nasa'i, Al-Baihaqi, dan lainnya).

Dalam riwayat lain, Ali ibn Abi Thalib berkata, "Saya melihat Rasulullah Saw. berwudhu, kemudian membaca Al-Quran. Lalu beliau bersabda, 'Ini berlaku bagi orang yang tidak junub. Adapun orang junub, maka tidak boleh, bahkan walau hanya membaca satu ayat'" (HR Ahmad dan Abu Ya'la).

Sementara itu, Al-Bukhari, Al-Thabrani, Abu Daud, dan Ibn Hazm berpendapat, boleh membaca Al-Quran bagi orang yang junub dan perempuan yang sedang haid. Al-Bukhari berkata, "Tak ada halangan bagi seorang perempuan haid untuk membaca Al-Quran. Begitu juga menurut Ibn Abbas, tidak apa-apa orang yang junub itu membaca Al-Quran, karena Nabi Saw. selalu zikir kepada Allah dalam setiap waktu yang dilaluinya." Dan sebagai tambahan mengenai masalah ini, Al-Hafizh Ibn Hajar berkata, "Al-Bukhari tidak memiliki satu pun hadis yang menyangkut soal ini, yakni melarang orang junub dan perempuan haid membaca Al-Quran, yang dapat diakui kebenarannya." Demikian tulis Syaikh Sayyid Sabilq dalam Fiqh Al-Sunnah.

Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin dalam Majmu' Al-Fatawa memberikan jalan tengah atas perbedaan pendapat tersebut. Menurutnya, "Hadis-hadis yang menyatakan larangan bagi perempuan haid untuk membaca Al-Quran bukan hadis-hadis sahih. Jika bukan hadis-hadis sahih, hadis-hadis tersebut tidak bisa dijadikan hujah dan tidak boleh melarang perempuan haid membaca Al-Quran hanya berdasarkan hadis-hadis yang tidak sahih ini. Akan tetapi, adanya hadis-hadis seperti ini membuat perkara tersebut menjadi syubhat. Oleh karena itu, berdasarkan inilah kami berpendapat bahwa yang lebih utama bagi seorang perempuan haid adalah tidak membaca Al-Quran, kecuali jika hal itu dibutuhkan. Seperti, seorang guru perempuan yang mem baca Al-Quran dalam rangka mengajar; atau seorang pelajar putri yang membaca Al-Quran dalam rangka belajar. Atau juga untuk mengajari anak-anaknya, baik yang kecil maupun yang besar, sehingga ia harus mengulang bacaan

untuk mereka dan membacaknya sebelum mereka membaca. Hal yang paling penting, jika memang perempuan haid tertuntut untuk membaca Al-Quran, ia boleh membacanya. Begitu pula jika ia takut lupa, lalu membacanya untuk mengingat-ingat, tidak masalah baginya meski pun ia sedang haid."

## Bab 2

### Meraih Pahala Ibadah Saat Haid

Haid merupakan fitrah yang dialami kaum hawa, tetapi banyak dari mereka yang memiliki persepsi keliru mengenai masalah ibadah bagi seorang perempuan yang sedang haid. Mereka, karena minimnya ilmu pengetahuan, sering "meliburkan" diri dari berbagai aktivitas keagamaan yang dapat menambah catatan amalan saleh. Akibatnya, banyak perempuan yang ketika haid mengalami penurunan iman secara drastis. Memang benar, seorang perempuan yang sedang haid tidak dapat melakukan shalat, puasa, dan membaca Al-Quran, namun hal tersebut bukan berarti pintu-pintu ibadah lainnya tertutup dan tidak dapat dilakukan. Allah `Azza wa Jalla Maha Pengasih kepada umat-Nya. Seorang yang tidak dapat mengerjakan shalat sambil berdiri karena sakit, misalnya, ia dapat mengerjakan shalat dengan duduk. Jika tidak dapat shalat dengan duduk, ia dapat shalat dengan berbaring. Jika tidak dapat shalat dengan berbaring, shalat dengan isyarat sekali pun di benarkan oleh syariat. Hal ini memperlihatkan betapa luwesnya ajaran Islam.

Ketika shalat, kita sering membaca kalimat ihdina al-shirath al-mustaqim (tunjukilah kami ke jalan yang lurus), yang terdapat di dalam Surah Al-Fatihah minimal sebanyak 17 kali dalam sehari. Namun, berapa banyak dari kita yang memahami makna terdalamnya sekaligus meneladaninya dalam kehidupan ini? Shirath bermakna jalan yang luas. Selain shirath, Al-Quran juga menggunakan kata sabil untuk menunjuk jalan. Dalam Surah Al-Fatihah tersebut, Allah ingin menegaskan bahwa Shirath hanya satu dan selalu bersifat benar dan haq. Berbeda dengan sabil yang bisa benar, bisa juga salah; bisa merupakan jalan bagi orang-orang yang bertakwa, bisa juga jalan orang-orang yang durhaka.

Kepada shirath, bermuara semua sabil yang baik. Perhatikan firman-Nya dalam Surah Al-Ma'idah (5): 16, dengan kitab itulah Allah menunjuki orang-orang yang meng ikuti keridhaan-Nya ke jalan keselamatan dan (dengan kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang-

orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizin-Nya, dan membimbing mereka menuju al-shirath al-mustaqim (jalan luas yang lurus).

Shirath adalah jalan yang luas, semua orang dapat melaluinya tanpa berdesak-desakan. Berbeda dengan sabil, ia banyak, namun merupakan jalan kecil atau lorong-lorong. Tidak mengapa kita menelusuri sabil, asal pada akhirnya kita menemukan shirath (jalan luas itu).

Demikian pula dalam beribadah, hal-hal kecil yang pada dasarnya diridhai Allah merupakan sabil. Dari sini pula kita hendaknya memperluas makna ibadah, bahwa ia bukan hanya berupa ibadah ritual. Berzikir merupakan ibadah dan ia termasuk sabil serta dapat mengantarkan kita kepada shirath. Begitu pula bersedekah, mengkaji ilmu agama, bekerja, menghormati tamu, semua itu merupakan ibadah dan termasuk sabil yang dapat mengantarkan kita menuju shirath. Demikian seterusnya. Alhasil, seorang perempuan yang sedang haid masih dapat menempuh sabil-sabil yang lain sebagai bentuk ibadah pengganti shalat, puasa, dan membaca Al-Quran, dalam rangka menuju al-shirath al-mustaqim.

## Makna Ibadah

Ketika menafsirkan Surah Al-Fatihah, Muhammad Abduh berkata, "Ibadah adalah suatu bentuk ketundukan dan ketaatan yang mencapai puncaknya sebagai dampak dari rasa pengagungan yang bersemai dalam lubuk hati seseorang terhadap siapa yang kepadanya ia tunduk. Rasa itu lahir akibat adanya keyakinan dalam diri orang yang beribadah bahwa objek tujuan ibadah itu memiliki kekuasaan yang tidak dapat terjangkau hakikatnya. Maksimal yang dapat di ketahui adalah bahwa yang di sembah dalam ibadahnya itu adalah Dia yang menguasai jiwa raganya, namun Dia berada di luar jangkauannya."

Syaikhul Islam Ibn Taimiyah juga berupaya menjelaskan cakupan dan bentuk-bentuk ibadah. Menurutnya, "Ibadah adalah sebutan yang mencakup segala sesuatu yang disukai dan diridhai oleh Allah Swt. dalam bentuk ucapan dan perbuatan batin dan lahir, seperti shalat, puasa, haji, kebenaran dalam berucap, penunaian amanah, berbakti kepada ibu bapak, silaturahmi, dan lain-lain."

# Ibadah Mahdhah

Sebelumnya telah dikemukakan bahwa ibadah dapat mencakup segala macam kegiatan manusia yang memenuhi segala macam kriteria. Ini adalah pengertian ibadah secara umum. Di samping pengertian umum itu, ada juga pengertian khusus dan sempit, yaitu apa yang dinamai sebagai ibadah mahdhah.

Menurut Muhammad Al-Ghazali, ibadah mahdhah adalah segala bentuk aktivitas yang cara, waktu, atau kadarnya telah ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Kita tidak mengetahui tentang ibadah itu, kecuali melalui penjelasan Allah dalam Al-Quran atau penjelasan Rasulullah Saw. dalam Sunnah beliau. Manusia tidak dapat mengembangkannya. Karena itu, dikenal kaidah yang menyatakan, "Dalam persoalan ibadah (mahdhah), segalanya tidak boleh, kecuali yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya."

Istilah ibadah mahdhah tidak dikenal pada awal kehadiran Islam. Istilah ini baru diperkenalkan para ulama fiqih (hukum Islam) ketika mereka-- untuk tujuan sistematisasi uraian-uraian hukum atau pembagian teknis materi pembahasan--terpaksa memilah-milah uraian. Pemilahan itu mereka lakukan berdasarkan aktivitas manusia. Misalnya, untuk masalah jual beli, gadai, dan sebagainya, mereka menamakannya "mu`amalah" (interaksi dalam bidang kemasyarakatan). Sedangkan untuk masalah shalat, puasa, zakat, haji, dan lain-lain yang berkaitan dengannya, mereka menamakannya "ibadah" (tanpa kata mahdhah).

Menyadari bahwa penyempitan cakupan pengertian ibadah seperti ini dapat menimbulkan kerancuan tentang makna ibadah, yang sesungguhnya dapat mencakup segala aktivitas manusia, maka ditambahkanlah kata mahdhah untuk ibadah dalam pengertian yang sempit itu. Ini sekaligus untuk membedakannya dengan ibadah yang cara, kadar, atau waktunya tidak ditentukan tersebut. dengan demikian, tidak lagi ada dugaan bahwa muamalah--bahkan segala macam aktivitas manusia--tidak termasuk dalam cakupan makna kata ibadah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jelaslah bahwa tidak ada alasan lagi bagi seorang perempuan yang sedang haid untuk tidak beribadah. Sebab, jika ia dilarang melakukan ibadah mahdhah (ritual), seperti shalat dan puasa,

masih terbuka kesempatan bagi dirinya untuk melakukan ibadah muamalah. Bukankah kehadiran seorang manusia di muka bumi ini untuk beribadah, baik ibadah dalam arti sempit maupun luas? Selain itu, Ibn Qayyim AlJau ziyah menambahkan satu lagi bentuk ibadah tersebut, yakni "ibadah hati".



## Ibadah Hati

Seorang perempuan yang sedang haid, jika ia terhalang mengerjakan ibadah mahdah berupa shalat dan puasa, masih terbuka kesempatan baginya untuk mengerjakan ibadah hati. Ada dua alasan mengapa ibadah hati dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang haid. Karena seperti yang dikatakan oleh Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, "Sesungguhnya, ibadah hati lebih agung dan lebih berat dari pada ibadah jawarih (anggota badan)."

Pertama, ibadah hati merupakan penentu sah atau tidaknya suatu amal. Sesungguhnya, amal lahiriah yang dilakukan oleh lisan dan anggota tubuh lainnya tidak akan diterima oleh Allah Swt. selama tidak disertai dengan ibadah hati (niat) yang merupakan dasar bagi diterimanya suatu amal lahiriah. Sabda Rasulullah Saw., "Sesungguhnya seluruh amal harus disertai dengan niat" (HR Al-Bukhari dan Muslim dari Umar ibn Al-Khaththab r.a.).

Karena itu, suatu amal, pekerjaan, atau aktivitas (apapun bentuknya) sangat bergantung dan terkait dengan niatnya. Suatu amal tanpa disertai dengan niat yang benar seperti halnya badan tanpa ruh atau pohon tanpa buah, tidak berfungsi dan tidak menguntungkan sedikit pun. Hatilah yang dinilai oleh Allah Swt., karena bila bersih niatnya, Allah Swt. akan menerima amalannya. Tetapi, apa bila kotor hatinya (niatnya tidak benar atau berbau syirik atau tidak ikhlas), dengan sendirinya amal tersebut akan di tolak. Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya, Allah tidak melihat kepada bentuk tubuh dan rupamu, tetapi Dia melihat kepada hatimu," (sambil mengarahkan telunjuknya keadanya) (HR Muslim dari Abu Hurairah r.a.).

Kedua, hati merupakan cerminan hakikat pemiliknya. Dalam riwayat Al-Bukhari dan Muslim dari Nu`man ibn Basyir disebutkan bahwa Nabi Saw. bersabda, "Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal darah: apabila ia baik, baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rusak, rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah bahwa segumpal darah itu ialah hati."

Jika hati rusak, seseorang tidak akan menemukan manfaat dalam urusan

dunia yang diperbaikinya dan tidak akan memperoleh manfaat atau pahala di akhirat. Allah Swt. ber firman, (Yaitu) pada suatu hari ketika harta dan anak laki-laki tidak berguna (QS Al-Syu`ara' [26]: 88).

Rasulullah Saw. berdoa, "Aku me mohon kepada-Mu hati yang bersih" (HR Al-Tirmidzi dan Ahmad).

Agar hati tetap bersih dan jernih, ia harus dihiasi dengan beberapa perkara dan dikosongkan dari beberapa perkara. Di antara perkara yang harus menjadi hiasan hati adalah senantiasa merasakan makna iman yang paling besar, serta menghadirkan hakikat iman di dalam hati. Muhammad ibn Sirin mengingatkan kita akan makna-makna yang menjadikan hati senantiasa hidup dan pantas disebut bersih. Ia mengatakan bahwa hati yang bersih adalah yang mengetahui Allah itu ada, hari kiamat pasti tiba, dan Allah akan membangkitkan orang-orang yang ada di dalam kubur.

Menurut Ibn Rajab Al-Hanbali, hati yang bersih adalah yang terbebas dari penyakit dan seluruh sifat yang dibenci. Sedangkan menurut Ibn Taimiyah, hati yang bersih adalah hati yang bersih dari semua selain Allah, atau dari sesuatu selain ibadah kepada Allah, atau dari sesuatu selain kehendak Allah, atau dari sesuatu selain cinta Allah.

Hati yang bersih dan jernih adalah hati yang disinari Cahaya Ilahi. Al-Quran melukiskan Cahaya Ilahi seperti sebuah lubang yang tidak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur dan tidak pula di sebelah barat, yang minyaknya hampir-hampir menerangi, walau tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis lapis). Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (QS Al-Nur [24]: 35).

Seorang perempuan haid yang hendak meneladani ibadah hati ini hendaknya tidak segan meningkatkan dirinya sehingga hatinya senantiasa meraih Cahaya Ilahi sebanyak mungkin. Ia dituntut untuk menghindari dari segala macam kegelapan berupa kezaliman, kedengkian, keangkuhan, dan sifat-sifat tercela lainnya, karena Cahaya Ilahi tidak disentuh sedikit pun oleh kegelapan. Yang meneladaninya juga dituntut

untuk memantulkan Cahaya Ilahi yang telah di raihnya kepada siapa pun, tanpa membedakan satu dengan lainnya. Yang meneladani iba dah hati ini hendaknya berusaha untuk menjadi cahaya bagi zamannya. Jika tidak mampu, jadilah cahaya bagi negerinya; walaupun ini tidak bisa, jadilah cahaya bagi masyarakat kecil dan keluarganya. Dan jangan sampai ia tidak memiliki Cahaya Ilahi untuk dirinya agar ia dapat berjalan, karena, Apakah orang yang sudah mati kemudian Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu ia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang sekaligus tidak dapat keluar darinya? (QS AlAn`am [6]: 122).

Kalau Cahaya Ilahi ini tidak juga diraih, hendaknya ia banyak beristighfar, mohon bantuan-Nya agar Dia memberikan sedikit cahaya meskipun tidak seterang cahaya matahari. Perlu diketahui bahwa hati tidak akan mencapai kesempurnaan dalam kebaikan dan kebersihannya, sehingga dapat meraih Cahaya Ilahi, tanpa diawali dengan zikir. Zikir secara harfiah berarti ingat. Di dalam Al-Quran, makna zikir selalu berkaitan dengan Allah (zikrullah). Ini mengandung makna bahwa Allah-lah yang menjadi tujuan utama (pusat) dari ingatan kita. Kita menyadari dalam hati bahwa Allah Maha tunggal, Maha Mengetahui, Maha Melihat, Maha kuasa, Maha Pemurah, dan Maha Penyayang, sehingga kita senantiasa merasa diawasi dan di tatap oleh-Nya. Inilah yang disebut zikir qalbiyyah. Tingkat zikir ini akan bisa kita raih jika kita senantiasa melakukan zikir lisan. Zikir lisan dilakukan dengan selalu membiasakan menyebut asma-Nya atau kalimat-kalimat-Nya, seperti tahlil, tasbih, tahmid, takbir, istighfar, dan shalawat yang mengundang cinta dan ridha-Nya. Kemudian dimanifestasikan dan diteladani dalam perilaku dan tindakan keseharian yang sesuai dengan ketentuan-Nya. Dan itu merupakan ciri utama orang beriman yang selalu ber zikir kepada Allah.

Memang, tidak diragukan lagi bahwa hati dapat berkarat sebagaimana tembaga, perak, dan logam lainnya. Untuk menghindarinya yaitu dengan berzikir, karena zikir dapat membersihkan karat tersebut hingga seperti cermin yang bersih dan putih. Jika dibiarkan begitu saja, hati akan terus berkarat. Namun, jika hati diajak berzikir, ia akan selamat darinya.

Zikir juga dapat berfungsi sebagai makanan bagi hati dan ruh. Jika ia hilang dari seorang hamba, ibarat tubuh kosong dari makanannya. Ibn

Qayyim Al-Jauziyyah pernah menemui Syaikhul Islam Ibn Taimiyah seusai shalat Subuh. Ibn Taimiyah duduk berzikir hingga habis setengah hari. Lalu ia menoleh kepada Ibn Qayyim dan berkata, "Inilah sarapan pagiku. Kalau aku tidak sarapan, kekuatanku akan hilang." Suatu saat, Ibn Taimiyah berkata pula, "Aku tidak pernah meninggalkan zikir, kecuali hanya untuk mengistirahatkan jiwa, agar aku dapat mempersiapkan bentuk zikir yang lain."

Zikir dapat pula melembutkan hati seseorang saat hati tersebut menjadi keras. Oleh sebab itu, dianjurkan kepada setiap hamba Allah agar mengobati hatinya yang keras dengan berzikir kepada Allah. Hammad ibn Yazid meriwayatkan dari Al-Ma'la ibn Ziyad, bahwa ia berkata, "Ada seseorang yang mengeluh kepada Hasan Al-Bashri, 'Wahai Abu Sa'ad, aku mengeluh kepadamu mengenai hatiku yang kasar dan keras.' Kemudian Hasan Al-Bashri berkata, 'Lelehkanlah ia dengan zikir.'"

Al-Quran menganjurkan untuk berzikir dalam keadaan bagaimanapun: berdiri, duduk, atau berbaring. Al-Quran juga mengingatkan bahwa dengan berzikir mengingat Allah, jiwa akan tenang. Firman Allah Swt., (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (QS Al-Ra'd [13]: 28). Orang yang mengingat Allah akan selalu merasa ramai walau sendirian, kaya walau hampa tangan, dan berani walau tanpa kawan. Sedangkan dengan mengabaikan zikir, manusia akan hidup gelisah dan berpikiran sempit. Kelak ia akan dibangkitkan dalam keadaan buta. Selain itu, karena semasa hidupnya di dunia ia melupakan Tuhan, maka ketika itu Allah Yang Mahakuasa pun "melupakannya". Dalam Surah Thaha (20): 124-126, Allah Swt. berfirman, Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit dan Kami menghimpunnya pada hari kiamat dalam keadaan buta. Berkatalah ia, "Tuhanku, mengapa Engkau menghimpunku dalam keadaan buta, padahal aku dahulu adalah seorang yang melihat?" Dia berfirman, "Demikianlah, telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka kamu melupakannya, dan begitu pula pada hari ini kamu dilupakan."

Jika zikir dilakukan dengan langgeng, Sang Maha kuasa akan menurunkan sakinah (ketenangan batin) ke dalam hati hamba-hambanya. Inilah buah yang didapat dari zikir tersebut, yakni lembutnya hati sebagai akibat diturunkannya sakinah, yang merupakan manifestasi dari

Cahaya Ilahi. Allah Swt. berfirman, Dia (Allah) yang menurunkan sakinah ke dalam hati orang-orang yang beriman agar bertambah keimanan mereka di samping keimanan yang sebelumnya telah ada (QS AlFath [48]: 4).

Sakinah bukan sekadar terlihat pada ketenangan lahir yang tecermin pada kecerahan air muka, melainkan juga disertai dengan kelapangdadaan dan budi bahasa yang halus. Semua ini lahir dari ketenangan batin karena menyatunya pemahaman dan kesucian hati, serta bergabungnya kejelasan pandangan dan tekad yang kuat. Ketika itu, seseorang pada tahap ini telah menguasai dan memimpin sisi terdalamnya sehingga tercipta keserasian dan keharmonisan antarsemua unsur yang berbeda, bahkan yang bertentangan di dalam jiwanya.

Ketenangan dan ketenteraman itulah antara lain yang menjadikan seseorang bersedia mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadinya walaupun ia sendiri berada dalam kesulitan. Firman Allah Swt., Mereka mengutamakan (orang lain) atas diri mereka sendiri, walaupun mereka dalam kesusahan (QS Al-Hasyr [59]: 9). Ketika itu, rasa aman dan ketenangan mengalir kepada orang lain. Oleh karena itu, Rasulullah Saw. mengingatkan, "Demi Allah, tidak beriman! Demi Allah, tidak beriman!" Para sahabat bertanya, "Siapa, wahai Rasulullah?" Nabi menjawab, "Yang tidak memberi tetangganya rasa aman dari gangguannya" (HR Al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a.).

Sakinah sangat diperlukan oleh perempuan yang sedang haid karena ia biasanya merasakan sensitivitas yang luar biasa, dan dapat berujung pada sikap yang emosional. Nah, di sini ia harus menjaga agar senantiasa bersikap lemah lembut terhadap siapa pun, dan mustahil sifat itu dapat dimiliki tanpa hadirnya sakinah di dalam hati, dan mustahil pula sakinah hadir di dalam hati tanpa diawali dengan zikir.

Dalam Al-Quran, hanya satu kali ditemukan kata kerja bersikap lemah lembut, yaitu firman-Nya yang mengabadikan ucapan salah seorang dari sekelompok pemuda yang ditidurkan Allah selama 309 tahun di Gua Al-Kahf. Allah Swt. berfirman, Tuhan kamu lebih mengetahui berapa lamanya kamu berada (di sini). Maka suruhlah salah seorang di antara kamu pergi ke kota dengan membawa uang perakmu ini dan hendaklah dia lihat manakah makanan yang lebih baik, maka hendaklah dia membawa makanan ini untukmu, dan hendaklah dia berlaku **lemah**

**lembut** dan janganlah sekali kali menceritakan halmu kepada seseorang pun (QS Al-Kahfi [18]: 19).

Oleh karena itu, seorang perempuan yang sedang haid hendaknya senantiasa menghiasi diri dengan akhlak mulia, serta selalu menjalin hubungan yang harmonis dengan semua pihak, juga bersikap lemah lembut terhadap makhluk-makhluk Allah. Jika mampu, ia hendaknya memberi sebelum tangan yang butuh terulur atau sebelum kata "mohon" terucapkan.

Di sisi lain, kita dapat berkata bahwa salah satu indikator tercurahnya sifat lemah lembut ini kepada hamba-hamba-Nya yaitu terciptanya hubungan harmonis, baik dalam keluarga kecil maupun keluarga besar--sebagai mana yang dialami oleh Nabi Yusuf a.s. Hal ini tentunya harus di perjuangkan, karena itu Nabi Saw. berpesan, "Hendaklah segala sesuatu kalian hiasi dengan kelemahan-lembutan, karena tidak ada sesuatupun yang luput dari kelemahan-lembutan kecuali menjadi buruk."

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa kesempurnaan ibadah hati tidak dapat tercapai tanpa dibarengi dengan zikir. Boleh jadi, uraian tersebut mengundang pertanyaan, "Bolehkah seorang perempuan yang sedang haid berzikir?" Tentang permasalahan ini, Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin mengatakan, "Membaca zikir, takbir, tasbih, tahmid, dan basmalah ketika hendak makan atau pekerjaan lainnya; membaca kitab hadis, fiqih, doa, dan aminnya; serta mendengarkan Al-Quran, tidak diharamkan bagi perempuan yang haid."

Ketika mengomentari hadis Ummu Athiyyah r.a. yang berkata, "Kami diperintahkan keluar pada Idul Fitri dan Idul Adha, juga perempuan pingitan dan gadis. Perempuan perempuan haid keluar rumah dan menempati posisi di belakang jamaah yang mengerjakan shalat, dan bertakbir bersama-sama mereka" (HR Al-Bukhari dan Muslim). Imam Al-Nawawi berkata, "Ucapan Ummu Athiyyah, perempuan-perempuan haid itu bertakbir bersama jamaah, menunjukkan dibolehkannya zikir kepada Allah Swt. bagi perempuan yang sedang haid dan junub. Yang diharamkan baginya adalah salah satu pendapat dari Imam Al-Nawawi.

Pendapat kedua ulama tersebut membuktikan bahwa perempuan yang sedang haid dibolehkan untuk berzikir kepada Allah. Selama ini berkembang persepsi bahwa perempuan yang sedang haid, jangankan









































































































































libâs al-taqwâ

M

mahdhah

al-mahîd

mahram

majasi

Majmû‘ Al-Fatâwâ

al-mar’ah ‘imâd al-bilâd

masyaqqah

menopause

mensis

menstruasi

pre menstruasi syndrome

mu’âmalah

mudâba’ah

muhâsabah

mujâhadah

mukasyafah

murâ’ah

murâqabah

musafir

mushaf

al-muthahharûn

Al-Muwaththa'

N

nafsu

nifas

O

oral seks

ovum

Q

qadhâ'

qalaba

qalbiyyah

qana'ah

qâri'

R

rahim

ridha

ritual

riya

S

sabil

sakan

sakinah

seksual

sel telur

al-shabr

al-shadaqah

shalawat

al-shirât al-mustaqîm

shirâth

sperma

style

sujud

syâ'ir

syahwat

syar'i

syirik

syubhat

T

tadabbur

tafakur

takabur

tahmid

takbir

tahlil

talak

taqarrub ila Allâh

taqwâ

tasbih

tathahhara

tape recorder

tawadhu

thahhara

thahûr

thawaf

tijâha

tilawah

tuba fallopi

tukmah

U

ujub

V

vagina

W

wakmah

waqâ

waqwâ

wiqâyah

wirâtsah

Y

yamassuhu

yathhurna

Z

zikir

zkrullah

zina

zuhud

# Tentang Penulis

**M. Fauzi Rachman** lahir di Jakarta pada 9 Juli 1977, anak ke-3 dari 4 bersaudara pasangan Bpk. H. Rachmana dan Ibu Hj. Dwi Puji Lestari.

Selepas SMA, Fauzi sempat kuliah di Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta Jakarta, tetapi tidak selesai. Akhirnya, timbul keinginan untuk mempelajari Islam secara akademis. Gelar Sarjana Hukum Islam diper oleh dari Universitas Attahiriyah (UNIAT) Jakarta Selatan, setelah menyelesaikan studinya pada Jurusan Syariah. Saat kuliah, Fauzi sudah tertarik dengan mata kuliah Perbandingan Mazhab, Tafsir Al-Quran, dan Ilmu Tasawuf.

Ia mulai tertarik dengan dunia tulis-menulis ketika sering diminta mengisi mading mushala kantornya, khususnya tentang masalah keagamaan. Karya-karya cendekiawan Muslim yang murah senyum, humoris, dan selalu bersikap tawadhu ini, antara lain *The Hikmah 4 U (DAR! Mizan, 2006)*, *The Real Fikih for Teens (Zikrul Hakim, 2006)*, *Shalat Khusyu' Enjoy Aja! (GIP, 2007)*, *Shalat for Character Building (Mizania, 2007)*, dan *Panduan Lengkap Ibadah Keseharian (Qudsi Media, 2008)*. Korespondensi dapat di kirim ke [fauzi\\_uniat@yahoo.com](mailto:fauzi_uniat@yahoo.com).[]